

## Soffri di qualche forma di dipendenza?

*Hai problemi legati all'abuso di alcol o di altre sostanze? Hai mai bevuto alcolici o fatto uso di farmaci o droghe senza riuscire a controllarti mettendo a rischio la tua salute? La vita familiare, il lavoro o i rapporti con le altre persone hanno risentito di questi comportamenti? Hai avuto problemi legali in conseguenza a questi episodi? Hai mai giocato mettendo a repentaglio le tue finanze?*



L'abuso di 'sostanze' che comprende l'alcol, le droghe, i farmaci e tutte le sostanze, prescritte dai medici o illegali, che possono causare alterazione mentale e oscillazione del tono dell'umore, porta con se una serie di conseguenze negative per la salute: malattie fisiche (tumori, ulcera gastrica, problemi al fegato, difficoltà respiratorie), disagi psicologici (paranoia, depressione, ansia), problemi con la legge (multe, denunce, arresti), problemi di ordine sociale (conflitti coniugali, scontri fisici), problemi occupazionali (licenziamento, scarso rendimento a scuola o sul lavoro).

Hai mai fatto uso di sostanze che comportassero un rischio per la vita? Per esempio, hai mai guidato in stato di ebbrezza, anche senza avere incidenti? Non tutte le persone che abusano di sostanze hanno le stesse difficoltà: alcune sono più vulnerabili di altre, ed esistono sostanze più o meno dannose. Tuttavia, se affermi di non subire alcuna conseguenza da questo tipo di abuso probabilmente non sei sincero: quasi nessuno ha il coraggio di riconoscere la verità.

Se fai abuso di alcolici, probabilmente la tua vita è piena di dolorose contraddizioni e hai imparato a mentire, soprattutto a te stesso. Ami la famiglia ma trascuri i tuoi doveri; non chiedi aiuto ma hai bisogno di qualcuno su cui contare; assumi sostanze con la speranza di alleviare depressione, ansia e tristezza esistenziale che invece si fanno sentire ogni giorno di più, non appena sfuma l'effetto acuto della droga; lavori con accanimento ma non riesci a concludere nulla di buono provocando i malumori di capi e colleghi; pensi con terrore all'idea di essere fermato mentre guidi dopo aver bevuto troppo, ma ignori il fatto che basta un solo incidente sotto l'effetto di sostanze per commettere un omicidio colposo; vai regolarmente in palestra e prendete vitamine in gran quantità, poi ti rovini la salute e la vita bicchiere dopo bicchiere, buco dopo buco; credi di trovare sicurezza e autostima in una sostanza che in realtà ti costringe a una forma di schiavitù terribile, compi sforzi immani per uscire dal circolo vizioso in cui sei intrappolato, e ogni volta ci ricadi.

Sono state avanzate molte ipotesi per spiegare il diniego di chi abusa di alcol o droga, dal desiderio disperato e insaziabile di assumere la sostanza al falso senso di onnipotenza che accompagna l'intossicazione, dalla riluttanza ad ammettere la perdita di autocontrollo al desiderio di evitare situazioni imbarazzanti, alla mancanza di consapevolezza degli effetti dannosi. Le persone dipendenti da sostanze prendono la vita alla giornata focalizzando l'attenzione sul bisogno urgente di "farsi" per evitare i sintomi

dell'astinenza, e non si preoccupano affatto dei danni a lungo termine che possono derivare dal loro comportamento.

Non desidero fare del moralismo inutile sulle decisioni tipiche di chi abusa di sostanze senza considerare le possibili conseguenze; a tutti capita di prendere decisioni d'impulso e di non volere ammettere un comportamento che crea dipendenza.

Molte droghe mimano gli effetti di sostanze naturalmente presenti nel cervello che danno benessere, rilassamento, piacere o eccitazione. La natura però non ha previsto che il nostro cervello potesse tollerare alte dosi di quelle potentissime sostanze che oggi si trovano all'angolo di ogni strada; non siamo stati creati con la possibilità di disporne liberamente. In quest'ottica è facilmente comprensibile perché il diniego sia così diffuso, perché sia tanto difficile resistere al piacere, pur momentaneo, dato dalle droghe e perché problemi di alcolismo e tossicodipendenza affliggono costantemente la nostra società.

### **E' normale bere o drogarsi?**

Molte persone fanno uso di droga e alcol senza (o con pochissime) conseguenze negative; non sviluppano dipendenza fisica (tolleranza o astinenza), non ne fanno uso compulsivo (che suggerirebbe una dipendenza psicologica), non hanno problemi sul lavoro, né con la legge né di relazione interpersonale, tipici invece di chi abusa di sostanze. L'uso di alcol o di altre droghe a volte può rientrare nelle abitudini sociali, può far parte della cultura o della religione di una persona: quando è condiviso, gli effetti negativi sono limitati.

Purtroppo molti ritengono (o sostengono) di avere un rapporto normale con la sostanza, mentre in realtà non è così: incominciano per divertimento, ma presto il piacere si trasforma in necessità, quindi in dipendenza. È difficile ammettere il problema.

Una volta instaurata la dipendenza da una sostanza è assolutamente improbabile che la persona sia in grado di fare un uso normale senza un altissimo rischio di ricadute. Inganni te stesso quando affermi di poter bere solo un bicchiere, di poter fumare solo uno spinello, di voler fare solo una sniffata: prima o poi ritorni sulla vecchia strada, un'alternanza di remissioni e ricadute nota a chiunque abbia lottato contro alcol e droga.

### **Cosa si può fare?**

Il trattamento delle patologie correlate a sostanze dipende dal tipo di droga, dai problemi specifici connessi, dallo stadio della malattia, dalla consapevolezza e dalla motivazione, dall'ambiente, che può essere supportivo e stimolare il cambiamento oppure offrire solo tentazioni. L'efficacia di qualsiasi forma di terapia non può prescindere dal riconoscimento, da parte del paziente, di avere un problema legato all'uso della sostanza, da una forte motivazione al cambiamento e dal desiderio autentico di smettere. Spesso chi ha un problema di questo tipo è l'ultima persona a riconoscerlo: prenderà in considerazione il trattamento solo dopo essere stato convinto, con prove inconfutabili, di una realtà di fatto che tende a negare.

La disintossicazione rappresenta un passo cruciale e assolutamente necessario, il primo e più difficile nel trattamento di tutte le dipendenze. Interrompere l'assunzione di alcune droghe (marijuana, fenciclidina, amfetamine e cocaina) può non comportare alcun problema, mentre in altri casi (alcol e sedativi) può provocare crisi di astinenza potenzialmente pericolose. La disintossicazione da alcol, da barbiturici e da sonniferi richiede dosi equivalenti sostitutive di sedativi (clordiazepossido o altre benzodiazepine) da assumere sotto stretto controllo medico per evitare gravi crisi di astinenza. La disintossicazione da oppioidi

provoca sintomi sgradevoli, ma non pericolosi: in questo caso la clonidina, un farmaco antipertensivo, viene impiegata con successo per diminuire l'intensità della sintomatologia.

Le comunità, gli alcolisti anonimi (AA), i gruppi di auto aiuto rappresentano le organizzazioni che hanno avuto il maggior successo nella cura delle dipendenze. Il loro obiettivo è la completa astinenza dalla sostanza, per tutta la vita. Ogni giorno sempre più persone nel mondo partecipano ai gruppi più che a ogni altra forma di terapia. Il messaggio che queste organizzazioni danno ai pazienti suscita interesse e si adatta bene a tutti i tipi di droga e a classi sociali e culture diverse. Le comunità, gli alcolisti anonimi e i gruppi di auto aiuto danno speranza, insegnano una filosofia di vita, permettono un risveglio spirituale, offrono l'occasione di nuove esperienze emotive, garantiscono supporto concreto, ascolto, buoni consigli e aiuto ai familiari: il tutto senza burocrazia e bilanci da far quadrare.

Lorenzo Manfredini

### **Per approfondire**

*DSM-IV. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, Masson, Milano

BROWN, Stephanie, *Alcolismo. Terapia multidimensionale e recupero*, Erickson, Trento

CIRILLO S., BERRINI R., CAMBIASO G. e MAZZA R., *La famiglia del tossicodipendente*, Raffaello Cortina, Milano

GROF, Christine, *Guarire dalla dipendenza*, Red, Como